

## Du kippst ab und zu in depressive Verstimmung?

### **Erste Hilfe:**

**Ortswechsel! Verlasse jedes Mal sofort den Ort an dem das geschieht! Umdenken wird so einfacher!**

**Es gibt viele Strategien, was du dann tun kannst, ein Beispiel:**

**Schreibe ein Sternchen-Tagebuch:**

**Sammele über den Tag alle positiven Ereignisse, Erlebnisse, Gedanken, Gefühle etc. Nur positive! Du kannst gerne aktiv solche Ereignisse schaffen!**

**Gib jeweils einen, zwei, drei oder mehr Sterne für die Ereignisse. Das ist wichtig, damit auch die kleinen 1Sterne Erlebnisse gewürdigt werden! Ein 1-Sterne Ereignis könnte z.B. der Gesang der Vögel am Morgen sein oder der Blick auf ein Beet voller Osterglocken.....**

**Du kannst das Tagebuch immer wieder lesen und bei Bedarf ergänzen.**